

производит сильное впечатление на молодых спортсменов. Все это создает какую-то ауру добролюбивого отношения к спорту со стороны общественности страны (газ.)).

Одну из позиции когнитивно-пропозициональной структуры занимает риск как составляющая подготовки молодого спортсмена к соревнованиям (...функционально программа очень сложная. Если любая пара себе не отказывает в двух минутах медленной части и таким образом отдыхает, восстанавливает дыхание, то у Платова с Гришук не получалось и секунды передышки. От начала и до конца программа, как рулетка, раскручивается все быстрее и быстрее. И конечно, для уже не совсем молодых спортсменов, какими они были, это в некотором роде авантюра, но все-таки мы на нее замахнулись (Т. Тарасова, В. Мелик-Карамов «Красавица и чудовище»)).

Данные анализа дискурсной реализации образа молодого спортсмена показали, что когнитивно-пропозициональная структура образа молодого спортсмена сквозь призму современной российской публицистики и спортивных мемуаров включает в себя следующие позиции: Субъект 1 (молодой спортсмен), характеристики Субъекта 1, предикат – типичные действия и деятельность молодых спортсменов, Субъект 2 (тренер, другие спортсмены, спортивные руководители, ветераны спорта и т. д.), риск – как составляющие образа молодого спортсмена.

Обобщение данных их лексикографических интерпретаций и дискурсивной реализации образа молодого спортсмена позволяет выявить общие и специфические черты в структурной организации образа молодого спортсмена, способах его вербализации в русской лингвокультуре, а также в полном объеме описать совокупность когнитивных признаков, существующих в русском национальном сознании и свойственных данному образу.

УДК 796.853.2

В. Р. Мухамадеева

ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Человек воспринимает окружающий мир по средствам органов чувств. Большую часть информации из внешнего мира (около 90 %) человек получает через глаза. Полная потеря зрения прерывает основной поток сведений о действительности, происходящих событиях, фактическом состоянии того или иного явления. Если же потеря зрительной функции у человека является врожденной, то физическое, социальное и психическое развитие человека становится затруднительным и протекает с большими, чем у здорового человека физическими и психологическими затратами.

Невозможность зрительного восприятия и последующего подражания становится основной причиной нарушения правильной позы при ходьбе, беге, естественных движениях, нарушается координация и точность движений, затрудняется пространственная ориентировка, задерживается формирование двигательных навыков, что ведет к снижению двигательной и познавательной активности.

Ребенок со зрительной депривацией изначально находится в информационной изоляции от внешнего мира. Получая обрывочную информацию, ребенок приводит в действие новые межанализаторные связи, изменению доминирования иных сенсорных систем. Однако какая бы сенсорная система ни доминировала в познании окружающего мира у лиц с нарушенным зрением, она отражает взаимодействие различных анализаторов, их взаимное влияние в процессе формирования образов и представляет собой знания об окружающем мире в форме ощущений, мыслей. Как следствие, у детей с нарушением зрения сужены представле-

ния об окружающем мире. Однако стоит отметить, что при сохраненном интеллекте мыслительные процессы развиваются точно так же как и у нормально видящих сверстников.

Ребенок с нарушением сенсорики (слепые и глухие) осознает свою непохожесть на окружающих, в старшем возрасте эти ощущение обостряются и зачастую приводят к состоянию одиночества, обострению таких дефектов воли, наблюдаемых у людей с нарушением зрения, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм.

В некоторых крайних случаях состояние одиночества доходит до патологии и может быть сопряжено с другими психическими проявлениями, такими как тревожность, скука, опустошенность, депрессия.

Однако, несмотря на все сказанное выше, среди людей с нарушением зрения можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и при правильной организации воспитания и обучения широком вовлечении в различные виды деятельности происходит формирования необходимых свойств личности, мотивации деятельности, установок и человек становится практически независимым от состояния зрительного анализатора.

На сегодняшний день роль физического культуры, и в частности спорта как инструмента реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями, в современном обществе признается во всем мире и считается одним из наиболее эффективных инструментов для достижения указанных целей. Человеку для нормального существования абсолютно необходимо признание и принятие себя как другими людьми, так и самим собой. Отсюда потребность общения и потребность в самоактуализации выходят на первый план.

Адаптивный спорт, как и спорт высших достижений, – это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Помимо общих черт (например, стремление к максимально возможному достижению, рекорду; обязательность соревнований; учебно-тренировочная деятельность), адаптивный спорт имеет ряд специфических черт, таких как система классификации спортсменов, распределения их на классы для участия в соревновательной деятельности.

Адаптивное дзюдо помогает решить ряд проблем, возникающих у людей с нарушением зрения о которых говорилось выше:

1. Ребенок с нарушением зрения, занимающийся адаптивным дзюдо, быстрее приобретает двигательные навыки в сравнении с детьми, имеющими аналогичные проблемы в здоровье.

Нужно отметить, что образование и запоминание у незрячих точных и простых движений требует 8–10 повторений, в то время как у нормально видящих – 4–8 повторений. При этом стоит учесть тот факт, что у слепых детей и детей с остаточным зрением основные формы восприятия осозательно-двигательная и зрительно-двигательно-слуховая. Объем внимания у юных спортсменов мал и они способны одновременно воспринимать одно-два движения или отдельные элементы движений. Поздно ослепшие имеют в арсенале памяти успешные сформироваться двигательные умения и навыки, благодаря чему они быстрее и адекватнее воспринимают учебный материал. Их движения выглядят более уверенными, точными, но если навыки были слабо закреплены, они быстро теряются.

2. Увеличивается круг общения.

Зачастую спортсмены с ограничением зрения попадают в адаптивное дзюдо двумя путями: а) ребенок или взрослый человек начинают заниматься в специализированных секциях организованных специально для лиц с нарушением зрительной функции; б) ребенок или взрослый человек приходит в неспециализированный зал борьбы.

У каждого из этих путей есть свои положительные и отрицательные моменты, однако стоит отметить, что при начальном обучении технико-тактическим навыкам дзюдо, предпочтительнее специализированные секции, где человек со зрительными отклонениями будет чувствовать себя в своей среде. Однако при развитии уже имеющихся навыков и умений

дзюдоиста, а равно при достижении оптимальных возможностей в освоении техники дзюдо, необходима интеграция в тренировочный процесс со зрячими спортсменами.

Таким образом, при любом из путей спортсмен с нарушением зрения получает социальный навык общения, возможность выходить из замкнутого пространства квартиры, специализированных интернатов, и, как следствие, уменьшается риск физической и психологической самоизоляции.

3. Максимальная возможность самореализации способностей и сопоставления способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем.

Адаптивное дзюдо – это всегда соревновательная деятельность и подготовка к ней. Именно соревновательный элемент адаптивного дзюдо помогает слепым и слабовидящим дзюдоистам в максимальной степени решать проблему самоактуализации, получить возможность сопоставлять свои достижения среди равных себе. Соревнования решают и еще одну задачу – развитие волевых качеств дзюдоиста с нарушением зрения.

4. Еще одной немаловажной проблемой человека с ограничением зрительной функции является чувство «социального одиночества», «свой среди чужих». В большей степени это присуще слепым и людям с малым остатком зрения, воспитывающимся в здоровых семьях, где он единственный в своем роде. Поскольку дети с нарушением зрения проходят те же стадии в развитии мышления и примерно в том же возрасте, у подростков вопрос принадлежности встает особенно остро, и решения приобретают крайние значения. Одна сторона – это замкнутость, осознания себя как лишнего члена общества, который не способен жить обычной жизнью, иметь семью, учиться в вузе, устроиться на хорошую работу; другая крайность – человек с ограниченными зрительными функциями воспринимает себя обделенным, он такой один, и ему должны помогать, создавать условия, идти на уступки. Во взрослом возрасте это может перерасти в агрессию по отношению к окружающим людям, социальным структурам.

Занимаясь адаптивным дзюдо, человек с нарушением зрения взаимодействует со слепыми спортсменами, с теми же проблемами, видит пути их решения.

5. Занимаясь адаптивным дзюдо, у спортсмена с нарушением зрения появляется возможность повысить качество жизни.

На сегодняшний день указом президента РФ спортсмены инвалиды приравниваются к спортсменам высших достижений, в том числе и в материальном стимулировании и вознаграждении за спортивные достижения.

Достигая определенных результатов, дзюдоист с нарушением зрения получает возможность ездить на внутрироссийские и международные соревнования, посетить города и страны.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. Однако при правильной организации воспитания и обучении, широком вовлечении в различные виды деятельности, в том числе и спортивную, происходит формирование необходимых свойств личности, мотивации деятельности, установок и человек с нарушением зрения становится практически независимым от состояния зрительного анализатора.

Адаптивное дзюдо как нельзя лучше решает основные задачи адаптивной физкультуры: реабилитация и социализация людей с ограниченными возможностями.